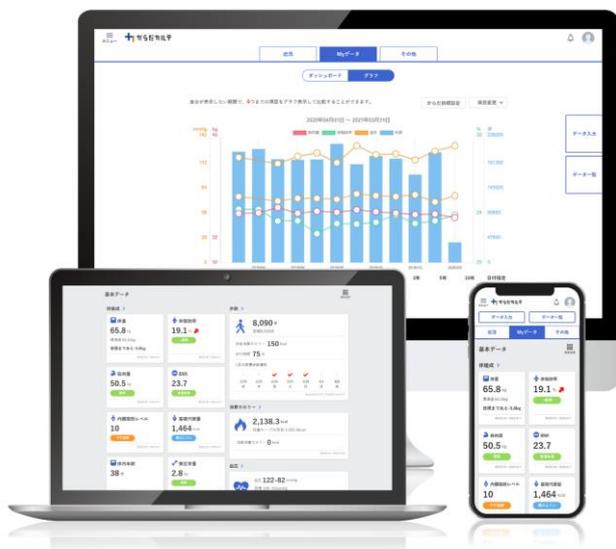


別府市みんなで健活ポイント事業

健康管理ポータルサイト 「からだカルテ」の 使い方ガイド

 からだカルテ



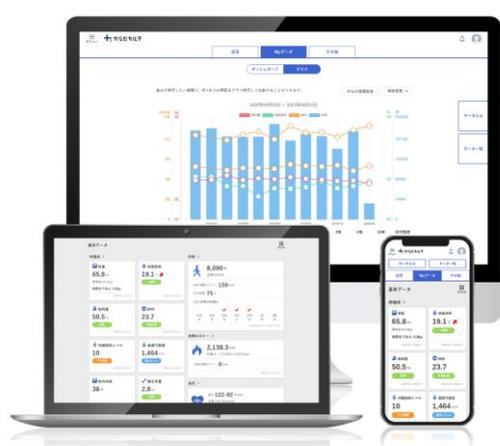
※本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。

はじめに

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」とは？

「からだカルテ」は、誰でも簡単に無理なく続けられる健康習慣づくりのためのWEBサービスです。「からだカルテ」では、指定の方法で送信またはご記入いただいたデータを保存・管理することができ、からだや運動の状態の変化を確認したり、目標管理をすることができます。

また、「タニタ社員食堂レシピ」や「タニタ健康コラム」など、お役立ちコンテンツも掲載されています。



からだカルテ



本資料には、事業で使用される「からだカルテ」の基本的な操作や必要な情報が記載されています。一通り目を通していただき、全体の流れをご確認ください。



1. 「からだカルテ」の 基本設定・操作

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」では、体組成計や活動量計などで測定したデータを自動でグラフ表示して確認することができます。

ログイン方法

◆ 「からだカルテ」にログインしてみましよう

お持ちのパソコンやスマートフォンで健康管理ポータルサイト「からだカルテ」 (<https://www.karadakarute.jp/city-beppu-oita>) にアクセスし、**IDとパスワードでログイン**して自身の状況をチェックしてみましよう！

活動量計コースの方

黄色い紙に記載されている「シリアル情報」を入力

- シリアルナンバー (MYH S/N) ⇒ **ID**
- シークレットナンバー (シークレットN) ⇒ **パスワード**



黄色い紙 (活動量計の箱に同梱)

アプリコースの方

登録時に付与されたID、登録されたパスワードを入力してください。
※登録後に変更された方は、変更されたID・パスワードを入力してください。

① 「ログインする」をクリックしてください。

② IDを「ID」欄に入力します。

③ パスワードを「パスワード」欄に入力します。

④ 「ログインする」をクリックしてください。

「ログインしたままにする」にチェックを入れておくと、次回から自動的にログインができて便利です！



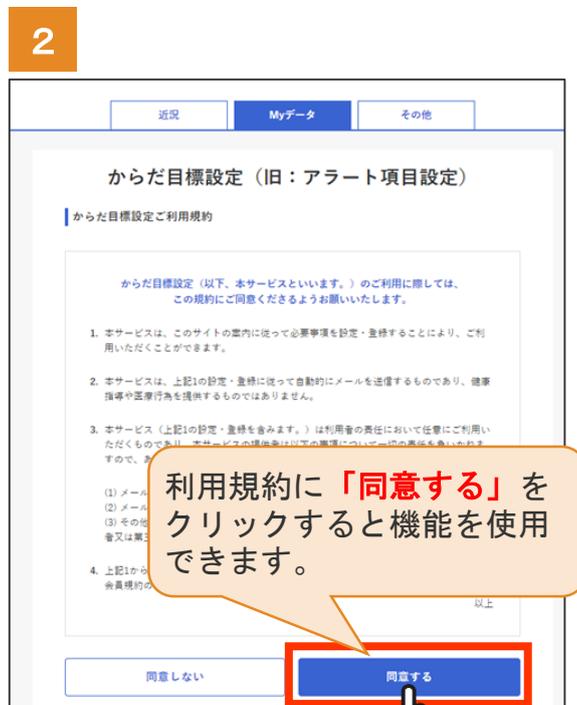
システムのメンテナンスなどを行った場合など、再度ログインが必要な場合もございますので、その場合はログインしなおしてください。

※他人と共有する端末を使用する場合は、不正ログインを招く恐れがありますのでご注意ください。

からだ目標設定 (1/2)

◆ からだ目標を設定してみましょう

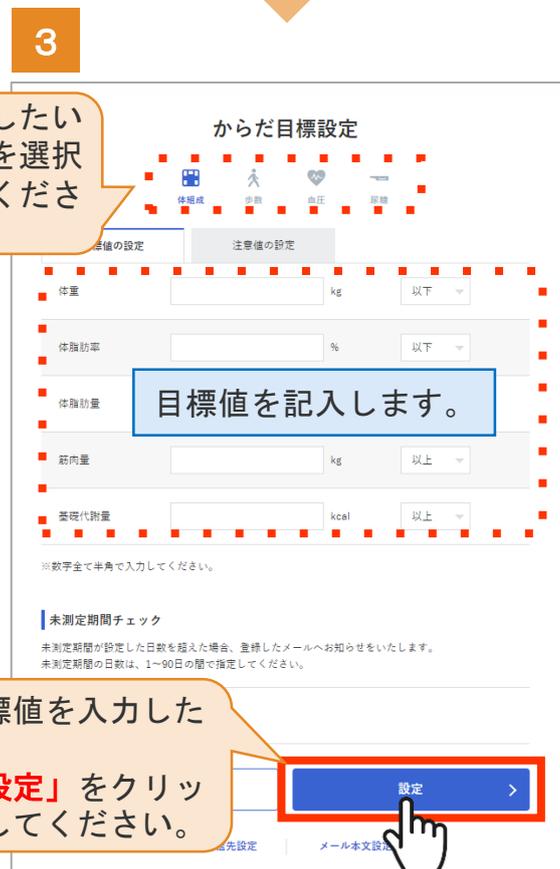
ご自身で立てた目標を「からだ目標設定」機能で入力してみましょう。設定した数値は、ダッシュボード画面やグラフで確認することができます。日々の健康管理にお役立てください。



設定した目標値はこのように反映されます！
【グラフ画面】



【ダッシュボード画】



からだ目標設定 (2/2)

◆ メールでお知らせ「注意値」を設定してみましょう

「注意値」を設定しておくことで、数値の範囲を超えた場合は、ご登録のメールアドレスに自動でお知らせが送信されます。

「注意値の設定」をクリックします。

「注意値」を入力します。

＜未測定期間チェック＞
一定期間以上測定をしていないと、ご登録のメールアドレスへ未測定のご連絡が自動で送信されます。**日数**を入力してください。

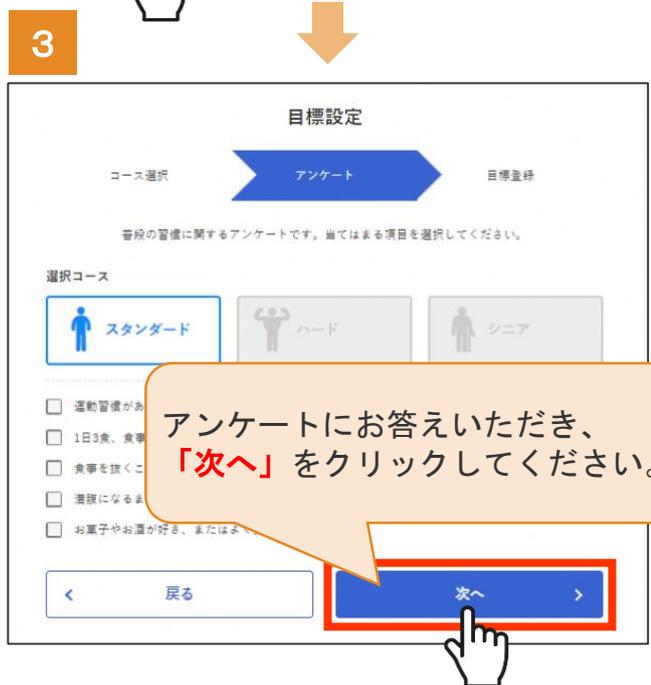
入力が終わったら**「設定」**をクリックしてください。

お名前とメールアドレスを入力し「追加する」をクリックしてください。

それぞれ**「本文」**を入力し、画面下部にある**「設定」**をクリックしてください。

健康づくり目標設定 (1/3)

コースを選択してアンケートを入力すると、「健康づくり目標設定」と「行動目標」が設定されます。（※事前に体組成計で測定したデータを取り込んでいただく必要があります）「行動目標」は自動で設定される目標と個人で選択する目標の2種類があります。



<目標設定について>

アンケートにご回答いただくことで、タニタヘルスリンク独自のロジックにもとづいた行動目標が設定されます。

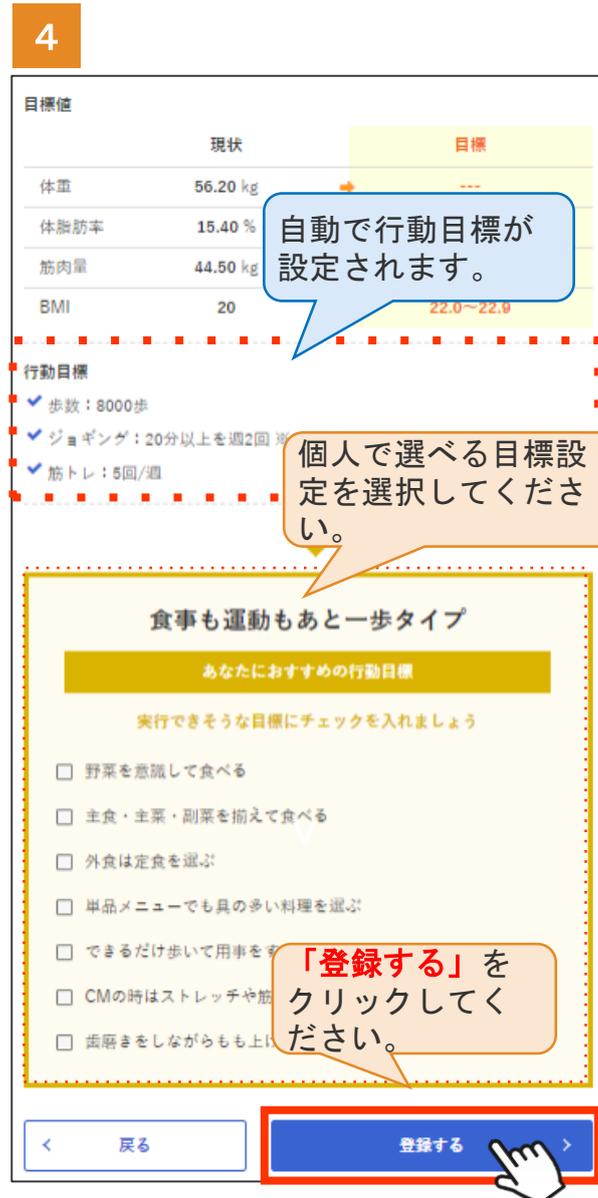
※アンケート回答と体組成を測定いただくことにより目標を決めています。

<コース選択の目安について>

【スタンダード】 20代～60代までの方

【ハード】 20代～60代の方で、特に筋肉率を上げたい方

【シニア】 60代以降の方



健康づくり目標設定 (2/3)

◆ 健康づくり目標の達成状況を15段階で評価

「健康づくり目標」を設定していると、ログイン後のトップページに健康づくり目標の進捗状況が表示されます。「あなたの健康番付」のランク（段位）で達成度を見ることができ、自身の状態を具体的に把握できます。6か月ごとに目標が設定される仕様となっています。

The screenshot shows the 'My Data' section of the Tanita Health Link app. At the top, there are tabs for '近況', 'Myデータ', and 'その他'. Below these are 'ダッシュボード' and 'グラフ' buttons. The main area displays '健康ポイント' (Health Points) at 3,500 P. A progress bar shows a 6-month challenge with the 4th month completed. Below this, there are three data points with target ranges:

- 筋肉量 (Muscle Mass):** 43.10kg (SWC筋肉率32.90%). Target ranges: 31.44kg未満, 31.44以上～34.5kg未満, 34.5kg以上. A blue bar indicates the current value is in the target range.
- BMI:** 19.4. Target ranges: 18.5未満, 18.5以上～22.0未満, 22.0以上～23.0未満, 23.0以上～25.0未満, 25.0以上. A blue bar indicates the current value is in the target range.
- 体脂肪率 (Body Fat Percentage):** 17.85%. Target ranges: 25.00%未満, 25.00%以上～35.00%未満, 35.00%以上. A blue bar indicates the current value is in the target range.

Callouts provide additional information:

- A red box highlights the 'あなたの健康番付は 序二段' (Your health rank is 2nd Dan) and '今月の測定結果' (This month's measurement result) link.
- An orange callout explains that clicking on the rank or '今月の測定結果' leads to the monthly measurement results page for confirmation and details.
- A blue callout points to the blue bar in the muscle mass section, stating that a blue bar indicates the current value is within the target range.
- Another blue callout points to the blue bar in the body fat percentage section, stating that a blue bar with a downward arrow at the top indicates the current value is within the target range.

ベースラインの確認

◆ ベースラインを確認してみましょう



ポイント部分をクリックしてください。



下記のようにベースラインが表示されます。

あなたのベースラインは8513歩です。
 ⚠️ 今月の平均歩数は3951歩です。
 平均9000歩以上歩けば、300ポイント獲得できます。

あなたのベースラインはBMIが25.2、SWC筋肉率が32.32%です。
 ⚠️ 直近のBMIは25.1です。
 BMIが24.2以下になれば、300ポイント獲得できます。

ログイン後の画面

◆ 「からだカルテ」 ログイン後の画面を確認してみましょう

「からだカルテ」メニュー画面からさまざまなコンテンツを閲覧することができます。画面左上の（メニュー）から、各種コンテンツにアクセスしてみましょう。

最初の画面に戻りたい場合は、こちらの「からだカルテ」のアイコンをクリックしてください。

健康ポイント 3,500 P > 獲得したポイントが表示されます。

直近で測定したデータが表示されます。

確認したいコンテンツをクリックしてみましょう。

| 項目 | 値 | 状態 |
|---------|------------|------------|
| 体重 | 54.3 kg | 標準値61.95kg |
| 体脂肪率 | 16.4 % | やせ |
| 筋肉量 | 42.6 kg | 標準 |
| BMI | 19.3 | 普通体重 |
| 内臓脂肪レベル | 1 | 標準 |
| 基礎代謝量 | 1,296 kcal | 絶えやすい |
| 体内年齢 | 0 歳 | |
| 推定骨量 | 2.8 kg | 多い |
| 筋質点数 | 0 | |
| 体水分率 | 58.6 % | |
| 脂肪スコア | -3 | 少ない |
| 筋肉スコア | 0 | 標準 |

◆ ダッシュボードについて

上記「ダッシュボード」画面では、直近の体組成や歩数などの測定データが数値で確認できます。「グラフ」で数値の変化を確認したい場合は、次頁「Myデータ」をご確認ください。

切り替えは、画面上部の **ダッシュボード** / **グラフ** ボタンで行ってください。

Myデータ／健康メモ

◆ 「Myデータ」で測定結果を確認してみましょう

「Myデータ」 > 「グラフ」 をクリックしてください。測定データの変化を、わかりやすいグラフで確認することができます。

グラフに表示する項目を変更できます。表示したい項目のチェックボックス (☑) を選択してください。項目を4つまで選択することができます。

表示期間を変更できます。

自分の表示したい期間で、4つまでの項目をグラフ表示して比較することができます。

2020年03月15日 ~ 2020年04月13日

歩 3000 kg 59

体重 筋内量 連続歩数 歩数

表示期間: 1日 1週 1週詳細 2週 1か月 3か月 6か月 1年 3年 5年 10年

項目変更

項目変更 ^

自分のタイプから項目を決める

- 自由に項目を選択したい
- メタが気になる
- 生活習慣を改善したい
- ダイエットしたい (女性)
- ダイエットしたい (男性)
- 健康管理をしたい

体組成

- 体重
- 体脂肪率
- 内臓脂肪レベル
- 筋肉量
- 体脂肪量
- 体水分率
- 体内年齢
- 基礎代謝量
- 体脂肪量
- 体脂肪率
- 基礎代謝量
- 筋量 (全身)
- 筋量 (右腕)
- 筋量 (左腕)

歩数

- 歩数
- 歩行時間
- 連続歩数
- 自転車活動カロリー
- 自転車時間
- 自転車活動カロリー

消費カロリー

- 消費カロリー
- 活動消費カロリー

血圧・血糖

- 血圧
- 脈拍
- 血糖

その他

- 尿糖
- ウェスト

◆ 「健康メモ」で目標管理をしてみましょう

「健康メモ」 をクリックしてください。

「健康メモ」では、ご自身の目標に対して達成できたかを日ごとに管理することができます。こまめに記録して、日々の目標管理にお役立てください。

「健康メモ」を入力する場合は、カレンダー上の対象日付部分、もしくは画面右側の「評価する」ボタンをクリックしてください。

○もしくは×で目標の評価をしたら「登録する」をクリックしてください

健康メモ

目標の管理

ジョギング (20分以上を週2回)

筋トレ (5回/週)

目標の評価

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 記録日 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3/1 (月) |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 3/2 (火) |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 3/3 (水) |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 3/4 (木) |

評価する

登録する

ポイントの確認方法

◆ ポイントを確認してみましょう

1

「Myデータ」 > 「ダッシュボード」に表示されているポイントをクリックすると画面が変わります。

2

現在の獲得ポイントが確認できます。

表示されているポイント部分をクリックすると画面が変わります。

さらにポイントの詳細を確認したい場合は、下記の手順でご確認ください。

3

「総獲得ポイント」をクリックしてください。

4

ポイントを種別ごとに確認できます。

ポイントの獲得履歴を確認したい場合、対象項目のポイントをクリックしてください

5

日付ごとの履歴を確認できます。

| 日付 | 項目 | ポイント |
|------------|-------------------|------|
| 2019/02/27 | 歩数必達ポイント(7500歩以上) | 5 P |
| 2019/02/22 | 歩数必達ポイント(7500歩以上) | 5 P |
| 2019/01/30 | 歩数必達ポイント(7500歩以上) | 5 P |
| 2019/01/29 | 歩数必達ポイント(7500歩以上) | 5 P |
| 2019/01/28 | 歩数必達ポイント(7500歩以上) | 5 P |

近況

◆ 近況を確認してみましょう

「近況」から、さまざまなお知らせを確認することができます。

「近況」をクリックしてご確認ください。

メニュー **からだカルテ** 🔔 👤

近況 Myデータ その他

交換可能なポイント

健康ポイント **3,500 P** >

🚫 今月末に失効するポイント **0 P**

近況一覧

からだカルテさんからお知らせが来ています
2021/03/08 **NEW**

Myデータをチェックしてみましょう

■ Myデータを確認する ■

グラフで毎日チェック。変化が一目でわかるから、楽しく続く！

からだカルテの「Myデータ」画面ではグラフなら体重などの増減がわかるので、正しく効率的な健康づくりに最適です。

ダッシュボード表示とグラフ表示を切り替えることもできますよ。

⇒ [Myデータを見る](#)

ダッシュボードとデータグラフの表示を切り替えてチェック！

ダッシュボード グラフ

基本データ

| | | | |
|----|------|--------|--------|
| 体重 | 68kg | 体脂肪率 | 22% |
| 歩数 | 52k | 消費カロリー | 23kcal |

からだカルテさんからお知らせが来ています
2021/03/08 **NEW**

ウォーキングラリー「ウォーキングラリー 東南アジア編」

事務局からのメッセージをご確認いただけます。

お知らせ／重要なお知らせ

◆ お知らせ 「近況」から、さまざまなお知らせを確認することができます。



事務局からのメッセージや重要なお知らせは「お知らせ」に掲載されます。定期的にご確認ください。

※「お知らせ」に掲載された情報は、近況にも掲載されます。

◆ 重要なお知らせ

システムや「Loppi」のメンテナンス情報など、ご利用いただく上で重要なお知らせです。

必ず読んでいただく必要があるため、お知らせがある場合には、画面上部に表示されます。

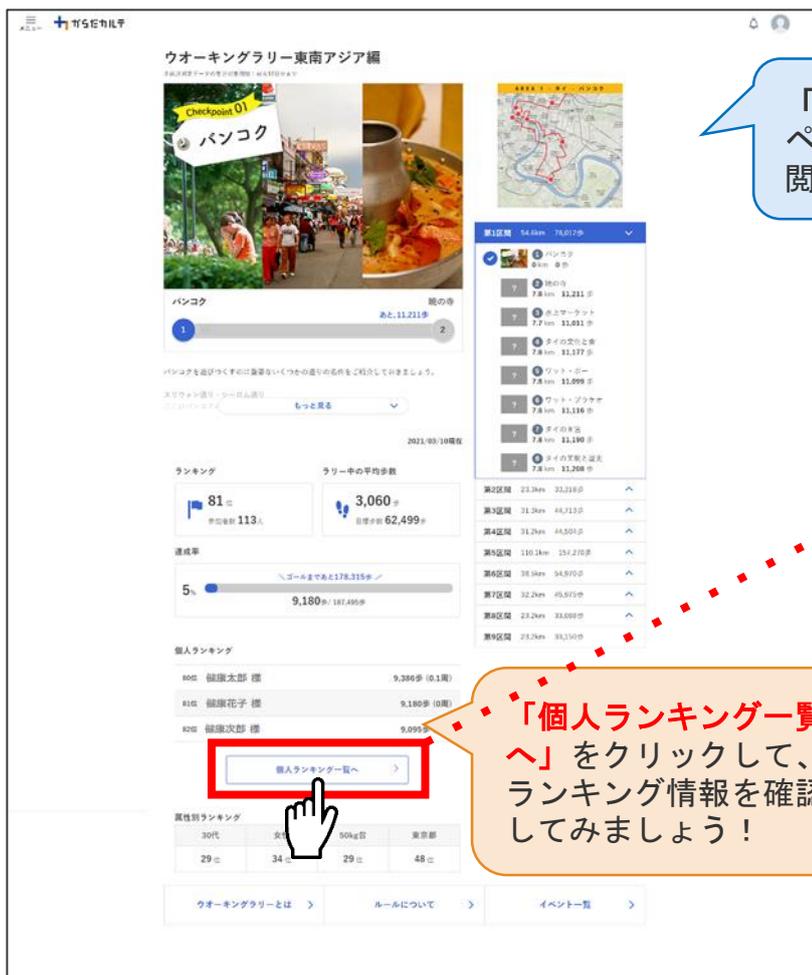
ウォーキングラリー

◆ 期間内にゴールを目指して、みんなで歩数を競おう！

「ウォーキングラリー」は、「からだカルテ」にアップロード・入力されたあなたの毎日の歩数をもとに、WEBサイトで参加者同士の歩数ランキング形式で競争しながら、日本各地や世界の名所などを巡る、期間限定イベントです。



ログイン後、トップページの上部に表示される「ウォーキングラリー」をクリックしてください。
※開催期間中のみ表示されます。



「ウォーキングラリー」のページを閲覧することができます。

「個人ランキング一覧へ」をクリックして、ランキング情報を確認してみましょう！

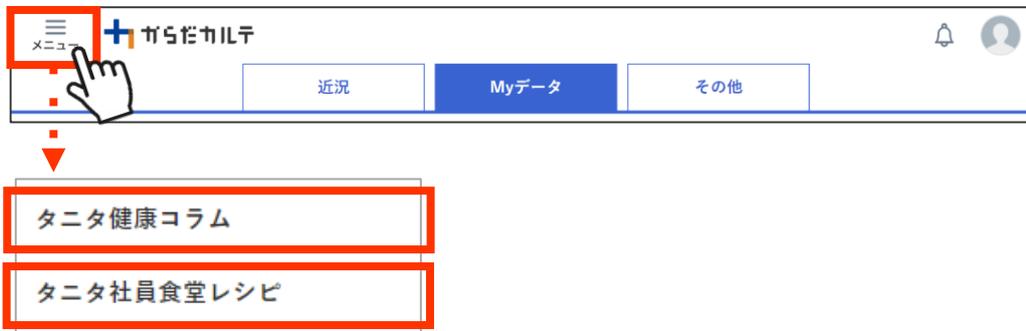


イベントは過去10日分までのデータで集計するため、最低でも週に1回の歩数データ送信をおすすめします。

タニタ健康コラム／タニタ社員食堂レシピ

「タニタ健康コラム」「タニタ社員食堂レシピ」は、画面左上の

☰ (メニュー) よりご覧いただけます。



◆ 「タニタ健康コラム」

株式会社タニタヘルスリンクの管理栄養士や保健師等の専門スタッフによる健康づくりに役立つ情報を毎月お届けしています。



食事や運動をはじめとする健康コラムをご覧いただけます。

◆ 「タニタ社員食堂レシピ」

健康的な食習慣づくりをサポートするレシピサイト。掲載レシピ数は、株式会社タニタの管理栄養士監修によるオリジナルレシピも含め1,300以上。いずれのレシピも、野菜をたっぷり使って、1定食あたりのカロリーを500kcal前後、塩分を3g以下に抑えながら、おいしく食べ応えのある株式会社タニタの社員食堂のレシピコンセプトに基づいています。





日本をもっと健康に！